LATIHAN *DRIBBLING CIRCUIT* DAPAT MENINGKATKAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA

Lalu Sukmawan Eka Wiguna, Ismail Marzuki
Mahasiswa Program Studi Pendidikan olahraga FIKKM, UNDIKMA
Dosen Program Studi Pendidikan olahraga FIKKM, UNDIKMA
Email: Laluekawiguna@gmail.com

Abstrak. Kemampuan dribbling pemain klub Notorius Mataram dari pengamatan selama pertandingan dan data awal diperoleh banyak pemain yang dribblingnya masih mudah diambil lawan dan penguasaan bola masih kurang baik. Dribbling merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dribbling merupakan komponen dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang praktek sirkuit dribbling untuk meningkatkan kemampuan dribbling. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan dribbling circuit terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan populasi penelitian yaitu menggunakan seluruh pemain Notorius Mataram yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dribbling dari (Nurhasan: 2000). Berdasarkan pengolahan dan analisis data pertambahan dari hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata 20,86 dan tes akhir diperoleh nilai 19,31, selisih tes awal dan tes akhir 30,91. Sedangkan uji hipotesis dengan uji t sampel serupa diperoleh thitung 7,122> t tabel 1,729 dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima. Kemudian peneliti menarik kesimpulan yaitu: Ada pengaruh latihan dribbling circuit terhadap peningkatan keterampilan dribbling klub Mataram Notorius tahun 2020.

Kata Kunci: Sirkuit Dribbling dan Skill Drbbling

Abstract. The dribbling ability of the Notorius Mataram club players from observations during the match and the preliminary data obtained by many players whose dribbling is still easily taken by opponents and ball control is still not good. Dribbling is a basic technique that must be mastered with good dribbling is a basic component that is needed in the game of football. In this study the authors examined the practice of dribbling circuits to improve dribbling skills. The purpose of this study was to determine the effect of dribbling circuit training on improving the dribbling skills of soccer players. The method used in this study is an experimental method with one group pretest-posttest design. In this study the authors took a sample with a population study that is using all Notorius Mataram players, amounting to 20 people. The research instrument used was a dribbling test from (Nurhasan: 2000). Based on the processing and analysis of increased data from the initial test results obtained an average value of 20.86 and the final test obtained a value of 19.31, the difference between the initial test and final test of 30.91. While the hypothesis test with a similar sample t test was obtained tcount 7.122> t table 1.729 thus Ho was rejected and Ha was accepted. Then the researchers draw conclusions, namely: There is the influence of dribbling circuit training on improving the dribbling skills of the Mataram Notorius club in 2020.
Keywords : Dribbling Circuit and Drbbling Skill

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang tidak asing lagi di Indonesia apalagi di dunia Internasional. Setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda mengetahui sepakbola. Walaupun sebagian dari mereka cuma sekedar mengetahui dan tidak bisa memainkannya dengan baik, tetapi dengan cukup tau saja sudah membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga populer didunia. Selain itu sepakbola merupakan olahraga semua kalangan, kaya, miskin, tua, muda, pria, wanita, semuanya bisa memainkan olahraga yang paling dipuja di pelosok dunia.

Sepakbola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari sebelas pemain di tiap tim yang bertujuan memasukkan bola kedalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan oleh lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola kegawang lawan lah yang jadi pemenangnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sucipto dkk. (2000, hlm.7) yang menjelaskan bahwa "tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan".

Klub Notorius adalah klub sepakbola yang berdiri sejak awal tahun 2018 yang beralamatkan di Jl. Reong No.11 Karang Sukun Baru Mataram. Klub Notorius sangat diminati oleh siswa sekolah menengah atas, dimana para pemainnya sebagian

besar berasal dari sekolah-sekolah menengah atas yang ada di Mataram. Jadwal kegiatan latihan klub sepakbola NOTORIUS dilakukan tiga kali dalam seminggu dan sudah terjadwal yaitu pada hari selasa, kamis dan hari minggu. Dan latihan berlangsung selama dua jam setiap melakukan latihan yang bertempat di Lapangan Karang Sukun Mataram.

Dalam hal prestasi, tim sepakbola Notorius Mataram masih belum begitu bagus dikarenakan pembinaan klub yang terbilang belum lama yaitu baru 1 tahun sejak berdiri. Pada beberapa event 1 tahun terakhir yang diikuti, pencapaian tertinggi hanya pada babak 8 besar. Berdasarkan hasil pengamatan selama pertandingan kelemahan pemain yang mencolok selain dari mental bertanding yaitu *dribbling* bola yang masih sangat mudah diambil oleh lawan dan *control* bola yang masih sering hilang saat melakukan dribbling dan untuk memperkuat hasil pengamatan saya mengambil data awal kemampuan *dribbling* para pemain. Dari data awal yang saya dapatkan hanya empat dari dua puluh orang yang kemampuan *dribbling* nya baik sisanya masih memiliki kemampuan sedang dan masih banyak yang kurang. Hal ini menyebabkan banyak pemain yang merasa sulit untuk melewati lawan untuk menciptakan ruang yang nantinya bisa dijadikan untuk mencetak angka baik bagi diri sendiri maupun teman satu tim.

Sepakbola adalah olahraga yang kompleks yang bukan hanya menendang dan berlari, melainkan ada beberapa gabungan gerakan dan fisik yang membuat sepakbola tersebut indah untuk ditonton. Lari, menggiring, dan menendang adalah beberapa aspek dominan yang terdapat dalam olahraga ini. Sepakbola bukan hanya olahraga otot, kecerdasan pun sangat diperlukan dalam memainkan olahraga ini dengan baik. Olahraga sepakbola pada zaman dahulu hingga saat sekarang ini semakin berkembang dan menjadi sangat populer diberbagai kalangan masyarakat.

Terlepas dari itu, para calon pelatih sepakbola harus lebih memahami dan mengetahui segala sesuatu mengenai permainan tersebut, mulai dari sejarah, teknik-teknik pola penyerangan /pertahanan dan lain sebagainya wajib dikuasai dan dipahami.Dalam olahraga sepakbola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola. Mielke (2007, hlm. 2) memaparkan bahwa: Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam sepakbola, seperti 1) Passing (mengoper bola), 2) shooting (menendang bola ke gawang), 3) Stoping-ball (menghentikan bola), 4) heading (menyundul bola), dan 5) dribbling (menggiring bola).

Teknik dasar menggiring bola (dribbling) merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menggiring bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dribbling adalah teknik menggiring bola agar bola tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki kiri maupun kaki kanan.

Di zaman yang sudah modern ini, perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat demi kemajuan peradaban manusia. Futsal pun tidak luput dari perubahan itu, semakin hari futsal semakin mengalami perubahan, baik itu dari segi cara bermain, proses latihan, dan metode latihannya. Menurut (Harsono 1988:102) bahwa latihan juga bisa di katakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah bebannya kian bertambah.

Dribbling circuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain sepakbola. Berpedoman pada buku M.Sajoto (1995:83), terdapat dua rancangan program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat, sedangkan rancangan kedua oleh Fox yang menyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Maka dalam tahapan latihan ini terdapat jumlah delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda.

Dengan latar belakang diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian tentang "Pengaruh latihan dribbling circuit terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada klub Notorious Mataram Tahun 2020 ".

KAJIAN PUSTAKA

1. Dribbling

Menurut Sukatamsi (1984:158) *dribbling* diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Sedangkan menurut Sucipto (2000: 28) menyatakan bahwa "menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan". *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

2. Latihan

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 1994:4). Menurut (Harsono 1988:102)

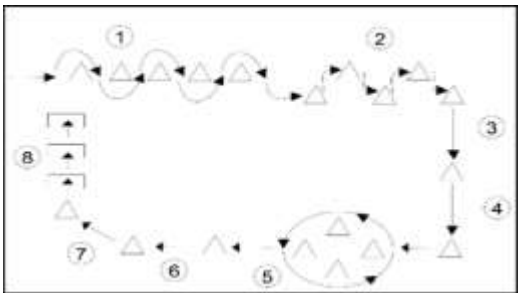
bahwa latihan juga bisa di katakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah bebannya kian bertambah.

Sedangkan yang terakhir menurut Fox (1993:693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlit dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi di perhatikan sama. Secara umum latihan adalah suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011: 5). Menurut Sukadiyanto (2011: 8) dalam suatu latihan biasanya terdapat susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan sebagai berikut: "(1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*)".

3. *Dribbling Circuit*

Dribbling sirkuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan dribbling pemain sepakbola. Berpedoman pada buku M.Sajoto (1995:83), terdapat dua rancangan program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat, sedangkan rancangan kedua oleh Fox yang menyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Maka dalam tahapan latihan ini terdapat jumlah delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda.

Pada pos ke satu terdapat rintangan zig-zag melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pos kedua pemain harus menggiring bola silang melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pada pos ketiga pemain menggiring bola lurus dengan kaki kanan bagian dalam jarak 5 meter, pada pos ke empat pemain menggiring bola dengan kaki kanan bagian luar yang berjarak 5 meter, pada pos ke lima pemian menggiring bola memutar dengan jarak 10 meter menggunakan kaki dominan, pada pos ke enam pemain menggiring bola lurus menggunakan kaki kiri bagian dalam dengan jarak 5 meter, pada pos ketujuh pemain menggiring bola menggunakan kaki kiri bagian luar dengan jarak 5 meter, dan pada pos ke delapan pemain menggiring bola menggunakan kaki dominan dengan cara melompati gawang kecil yang berukuran 30 x 50 cm. Dengan latihan *dribbling* sirkuit tersebut, diharapkan pemain mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* bola dengan kecepatan maksimal dan terampil.



Gambar 2.4 Pelaksanaan *dribbling circuit*

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, terdiri dari variabel bebas (latihan *dribbling circuit*) dan variabel terikat (peningkatan keterampilan *dribbling*). Dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design.*

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Klub Notorius Mataram tahun 2020 yang berjumlah 20 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dari populasi menggunakan teknik studi populasi karena peneliti menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel sehingga jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 20 orang.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Nurhasan (2000:152). Instrumen dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku Nurhasan (2000:152) sehingga instrumen tersebut sudah di katakan *valid* dan *reliable*.

Alat yang di gunakan :

- Bola
- Stop watch
- 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
- Tiang bendera
- Kapur

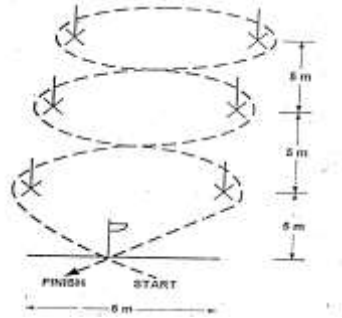
Petunjuk pelaksanaan :

- Pada aba aba "siap" testi berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba aba "ya" teste mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah di tetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan

- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila

- Teste menggiring bola dengan menggunakan satu kaki saja
- Teste menggiring bola tidak sesuai arah panah
- Teste menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.



Gambar 3.1 tes menggiring bola dari Nurhasan (2000:152)

Cara menskor:

Waktu yang ditempuh teste dari aba aba " ya" sampai ia melewati garis finish. Waktu di catat sampai sepersepuluh detik.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapat data yang berhubungan dengan data penelitian, maka peneliti menggunakan metode sebagaimana yang dikemukakan oleh Prof.Dr.Sugiyono bahwa ada beberapa jenis pengumpulan data yang umum dipakai antara lain :

1. Metode dokumentasi
2. Metode test perbuatan

5. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan *pre test* dan *post test* maka untuk teknik analisis data penulis menggunakan rumus *t-test* untuk sampel sejenis. Yang dimaksud dengan sampel sejenis bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Untuk itu maka dugunakan rumus sebagai berikut:

$$\boldsymbol{t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N.\sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (posttest – pretest)
N = Jumlah sampel yang digunakan
Σ = Keseluruhan varian
ΣD = Keseluruhan varian D

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perumusan Hipotesis

Untuk menguji hipotesis alternatif (Ha) berbunyi: Ada Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Klub Notorius Mataram Tahun 2020". Maka harus diubah menjadi hipotesis nol (Ho) yang berbunyi: Tidak Ada Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Klub Notorius Mataram Tahun 2020".

2. Menyusun Tabel Kerja

No	Nama	(Xi)	(Xii)	D (Xi – Xii)	D^2 $(Xi - Xii)^2$
1	Oktafi Aldiman	18.29	17.16	1.13	1.2769
2	Lalu Azani	20.16	19.15	1.01	1.0201
3	Ilwan Satria P.	20.02	18.05	1.97	3.8809
4	Ahmad Fatoni	19.67	17.65	2.02	4.0804
5	M. Sauki	18.6	17.22	1.38	1.9044
6	Tomi Kardianto	18.42	17.46	0.96	0.9216
7	Auza'i Sya'ban	18.65	17.09	1.56	2.4336
8	Irja Haula	22.14	19.24	2.9	8.41
9	Rizky Aditya	20.96	18.33	2.63	6.9169
10	Zanunil Misry	23.65	21.87	1.78	3.1684
11	L. Muh. Taufiq	22.11	20.23	1.88	3.5344
12	M. Arif	24.21	22.78	1.43	2.0449
13	Ketut Tresna	19.75	19.45	0.3	0.09
14	M.NukiRizkyanto	22.02	20.22	1.8	3.24
15	Zahid Hunafa	21.33	19.12	2.21	4.8841
16	Lalu Figo	22.47	22.57	-0.1	0.01
17	Lalu Malik	19.35	18.21	1.14	1.2996
18	Difa Alif	20.12	18.55	1.57	2.4649
19	M. Dapa Sunarta	23.36	23.75	-0.39	0.1521
20	Bryan Ziraldo	21.87	18.14	3.73	13.9129
	Σ	417.15	386.24	30.91	65.64

Keterangan :

Xi = *Pretest dribbling*
Xii = *Posttest dribbling*
D = Selisih (*prestest-posttest*)
N = 20

3. Mendristribusikan Data Kedalam Rumus

Pada langkah ini data yang sudah tercantum dalam tabel 4.1 di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus "*t-test*" sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N.\sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

$$t = \frac{30{,}91}{\sqrt{\frac{20.65{,}64 - (30{,}91)^2}{(20-1)}}}$$

$$t = \frac{30{,}91}{\sqrt{\frac{1312{,}8 - 955{,}42}{19}}}$$

$$t = \frac{30{,}91}{\sqrt{18{,}81}}$$

$$t = \frac{30{,}91}{4{,}34}$$

$$t = 7{,}122$$

4. Menguji Nilai t

Setelah mendapatkan t-hitung diperoleh nilai sebesar 7.122 kemudian t-tabel dengan derajat

kebesaran N – 1 = 19 pada taraf signifikan 5% menunjukan angka yaitu 1.729. Hasil ini berarti bahwa t- hitung > t-tabel, yaitu (7.122 > 1.729 atau dengan kata lain t-hitung yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (Ho) diperlukan nilai t-hitung sama atau lebih besar dari nilai t-tabel. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu t-hitung lebih besar dari t-tabel, dengan demikian nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan, (Berpengaruh). Ha (diterima) ada pengaruh latihan *dribbling circuit* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* klub notorius mataram tahun 2020"., Ho (ditolak) tidak ada pengaruh latihan *dribbling circuit* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* klub Notorius Mataram tahun 2020"

5. Menarik Kesimpulan

Dengan analisis data yang signifikan, maka dengan dasar ini hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima N-1 (20-1) = 19. Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa: ada pengaruh latihan *dribbling circuit* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* klub Notorius Mataram tahun 2020".

6. Norma Penilaian

Pembuatan norma ini dibuat dengan menggunakan Penilaian Acuan Normatif (PAN) adalah penilaian yang dilakukan dengan mengacu pada norma kelompok yaitu dengan membandingkan nilai nilai siswa yang lain dari kelompok itu, tujuannya untuk mengetahui status peserta tes dalam hubungannya dengan performa atau keadaan kelompok peserta yang lain (Nurhasan 2000:303).

Tabel 4.3 Norma Penilaian

No	Frekuensi	Waktu	Kategori
1	1	< 17,10	Sangat baik
2	12	17,10 – 19,31	Baik
3	4	19,32 – 21,53	Cukup
4	3	21,54 – 23,75	Kurang
5	0	> 23,75	Sangat kurang

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data, memberikan kesimpulan bahwa "Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Klub Notorius Mataram Tahun 2020". Keadaan ini didukung oleh analisa t-test yang menghasiplkan t-hitung lebih besar dari pada t-tabel > 1.729), sehingga Ho ditolak,"Tidak Ada Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Klub Notorius Mataram Tahun 2020". Ha diterima, "Ada Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Klub Notorius Mataram Tahun 2020".

SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih dapat memberikan evaluasi terhadap Latihan *Dribbling Circuit* untuk dikembangkan menjadi latihan yang lebih baik lagi

2. Bagi Pemain

Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga semangat latihan, sehingga keterampilan bermain Sepak bola tetap terjaga bahkan meningkat.

3. Bagi Peneliti

Perlu adanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *dribbling* atau membandingkan Latihan *Dribbling Circuit* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia Rahman dkk. 2016. Pengaruh Pendekatan Bermain Sirkuit Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Smp. *Jurnal Fkip Untan Pontianak*

Adhe Saputra dkk. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. *IJSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* Vol. 1 No.1 Februari 2019

Adi Priyanto, Wasis. 2015. Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Pelangi Tahun 2015. *Skripsi UNNES*

Bompa TO, 1990. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. ***2***nd edition. lowa: Kendall/Hun Pub. Company.

Budiwanto. Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. *Universitas Negeri Malang*.

Fox EL, Bower RW, foos Ml, 1988. the Physiological Basis of Physical Education and Athletics, 4th edition. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Frank. W.D, 1992. Sport Training Principles. 2nd ED. A&C Block London.

Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: Tambak Kusuma.

Hb, Bafirman. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* volume 3. Nomor 1

Hulfian, Lalu. 2015. *Statistik Penelitian.* Selong : CV. Garuda Ilmu.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Mielke, Dani. 2007. *Dasar-dasar Olahraga Sepak Bola*. Bandung: Intan Sejati

Nurdin. 2016. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Klub Red Wood FC Mataram. *JUPE*, Volume 1

Nurhasan.2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Di akses di https://id.scribd.com pada tanggal 30 Desember 2019

Ridlo, Azi Faiz. 2019. Pengaruh Metode Latihan *Slalom Drible* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam "45" Bekasi. *Journal of S.P.O.R.T* Vol. 3 No.1

Rifky Jamaludin dkk. 2019. Circuit Training Menigkatkan Kecepatan Menggiring Bola Siswa SMA Negeri 1 Tojo Una-Una. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 7, Nomor 2*

Sucipto, dkk.2000, *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

Sukatamsi.1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai

Sugiyono 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Taufik, Nur. 2015. *Pengertian dribbling dalam permainan sepak bola.* Di akses di https://olahragakesehatanjasmani.com pada tanggal 15 November 2019

Tirtawirya, Devi. 2012. Intensitas dan Volume Dalam Latihan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan.*

Wahdi, Agung Hilmi. 2014. Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola Coerver Coaching U-15. Diakses di repository.upi.edu pada tanggal 15 November 2015